

# પુના સેવાસદન સોસાયટી.

સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા પત્રિકા

નં. ૩

III  
1926 6-9 1926  
ખાળકોની સંભાળવિષે બે ખોલ

સચિત્ર



કિંમત દાઢ રૂપીઆ

સને ૧૯૨૬

૧૩૦૨૮

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૌપીસાઈટ-સંગ્રહ  
૧૩૦૧૮

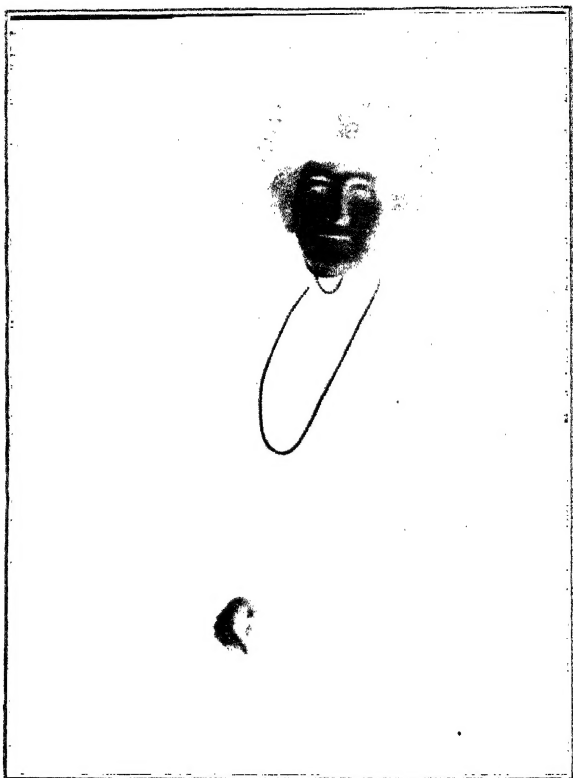
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૩૦૭૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગુજરાતી સાહિત્યના ઇતિહાસ  
જોડ

વિષય ડેડડ:૫૭



Alicia  
1925

# અર્પણ

પુના સેવાસદન સોસાયટીનાં આશ્રયદાતા,

અને

હિંદી સ્ત્રીઓ અને બાળકોના શ્રેયાર્થે

મહાન નિઃસ્વાર્થ સેવા બજાવનાર,

અને તેમની

માતાતૃત્ય સંભાળ રાખનાર

**નામદાર કાઉન્ટેસ ઑફ રેડીંગ ને**

તેમના સ્નેહ અને દીર્ઘદૃષ્ટિના સંભારણામાં

આ લઘુ પુસ્તક તેમની

રજ્જીથી માનપૂર્વક અર્પણ કરવામાં આવે છે.

આ દેશમાં 'શિશુસપ્તાહ'ની રાષ્ટ્રીય ચળવળને જન્મ આપી

અને

જનસમાજને બાળકોને મોટા પાયા ઉપર શિક્ષણ

મળે તે માટે શારીરિક સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા

સમગ્ર દેશને જાગૃત કરી

વ્યાધિ અને દાનિયના દૂતરૂપી અસંખ્ય

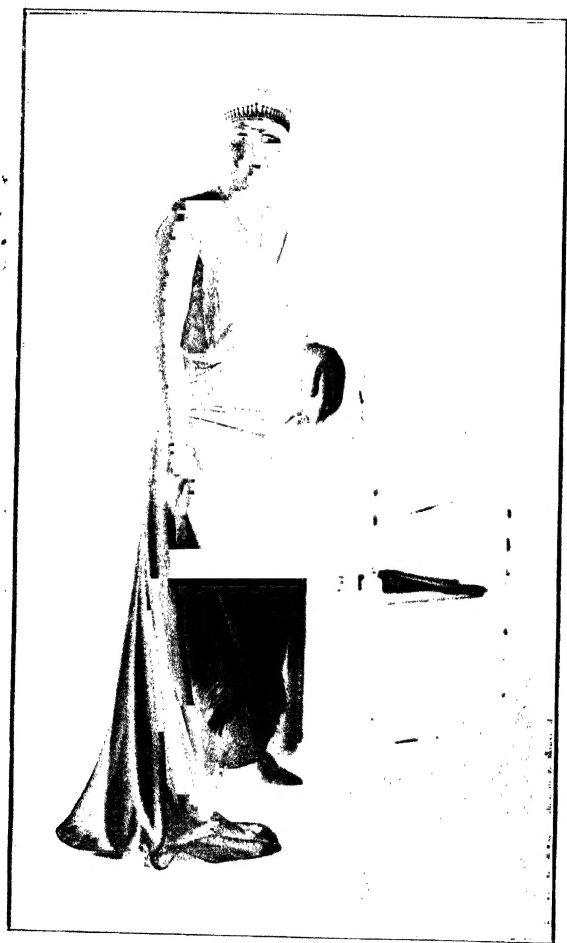
રોગોને જેમણે આ દેશનાં લાખો ગરીબોને આંગણેથી

પાછાં કાઢ્યાં છે, તે માયાળુ સ્ત્રીઓને પ્રભુ

દીર્ઘાયુ બક્ષે, અને હિંદના શ્રેયાર્થે બીજા પ્રયત્નો કરી

ને તેનાં મીઠાં ફળ જોઈ તેઓ પોતાની આંખ ઠારે તે જ

પુના સેવાસદન સોસાયટીની ઇશ્વર પ્રત્યે નમ્ર પ્રાર્થના છે.



## ઁ બોલ

પુના સેવાસદન સોસાયટીઁ જ્હાર પાડેલ, “બાળકોની સંભાળ” નામે પુસ્તક પરત્વે ઁ બોલ લખતાં મને ઘણો આનંદ થાય છે. આ સચિત્ર પુસ્તકમાં મનોહર શૈલીમાં જે શિખામણુ આપવામાં આવી છે તેનો મુંબઈ ઇલાકાના જનસમાજમાં જ્હોળો પ્રચાર કરવાની અગત્ય આપણુ સૌને જણાય છે. બાળરક્ષણની પ્રવૃત્તિમાં મેં જે કંઈ ભાગ લીધો છે તે દરમીઆન, બાળકોને યોગ્ય રીતે ઉછેરવા અને તેમની સંભાળ રાખવા માટે ખરૂં જ્ઞાન મેળવવાની સ્ત્રોતોની તીવ્ર ઇચ્છાનું મને વારંવાર ભાન થયું છે. મને આશા છે કે બાળઉછેર સંબંધી લોકાના મનમાં અજ્ઞાન અને વહેમનું જે આવરણુ છે તે આ પુસ્તકથી દૂર થશે.

સમાજસેવાનાં અનેક ક્ષેત્રોમાં સુંદર કાર્ય કરી રહેલા પુના સેવાસદન સોસાયટીને, આ હીલચાલ ઉપાડી લેવા માટે હું ખરા દીક્ષથી ધન્યવાદ આપું છું.

સરકારી મહેલ,

મુંબઈ,

૩૦ મી માર્ચ

૧૯૨૫.

*Winifred Wilson*

# બાળકોની સંભાળ. ( બાળ-રક્ષણ વિષે બે બોલ )

## પ્રસ્તાવના.

પુના સેવા-સદન સોસાયટીએ ‘બાળરક્ષણ’ એ વિષય ઉપર તૈયાર કરેલું સચિત્ર પુસ્તક લોકો સમક્ષ રજુ કરતાં ધણોજ આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક બાળક રૂપે લખાયેલું છે, અને વિષય સહેલાઈથી સમજી શકાય તે માટે મુખ્ય વિષય સંબંધી જુદાં જુદાં ત્રેતિર ચિત્રો મુકવામાં આવ્યાં છે, તેમાં પાંચ રંગ ભેરંગી છે. સામાન્ય રીતે અશિક્ષિત અને અજ્ઞાન લોકોમાં આ જ્ઞાનનો ફેલાવો કરવા માટે કાર્ય કરનાર મંડળનો એવો અનુભવ છે કે તે લોકો સમક્ષ બાળક આપવા માટે અને તેમનાં મન ઉપર અમુક વિષયની છાપ પાડવા માટે ચિત્રો બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે, કારણ કે તેને લીધે તેમનાં મન તુરંતજ આકર્ષાય છે અને તેથી વિષયની છાપ ઊંડી પડે છે. અમારી સોસાયટીએ ચાલુ કરેલી “સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા”ની સ્થાપના થયા પછી, બાળ રક્ષણ એ વિષયનું જ્ઞાન મેજક લેન્ટર્નની મદદથી, લોકોમાં ફેલાવવા માટે, સ્વતંત્ર લીધેલા ફેટા ઉપરથી અથવા તે તરેહ તરેહના ચિત્રો ઉપરથી મેજક લેન્ટર્નના કાચોતી તૈયાર કરેલી એક જોડની જરૂર જણાઈ. અને આ સોસાયટીની પુનાની મુખ્ય સંસ્થામાં તથા મુંબઈ, નગર, શોલાપુર, બારાનતી, સતારા, અલીબાગ, એ સ્થળોની શાખાઓમાં અપાતાં જુદી જુદી જાતના શિક્ષણના અને બાળ રક્ષણ વિષેના જ્ઞાન અને કાર્યના ફાયદા મેળવવા માટે દરરોજ વધતી જતી સંખ્યામાં આવતી સ્ત્રીઓને શિક્ષણ આપવા માટે પણ આવા પ્રકારના સચિત્ર પુસ્તકની જરૂર દિવસે દિવસે વધારે જણવા લાગી. ‘બાળ રક્ષણ’ ના વિષય સંબંધી તૈયાર કરેલ મેજકલેન્ટર્નના કાચો દિદહી અને નાગપુરમાં મળે છે. પણ તે પ્રાંતોના લોકોની રીતભાત જરા જુદી છે તેથી આ ઇલાકાના લોકોની રીતભાત સમજી શકાય તેવાં અને તે સહેલાઈથી લોકોના મન ઉપર ઈસે તેવાં ચિત્રો તૈયાર કરાવીને એક સચિત્ર પુસ્તક લખવું વધારે ઠીક છે એમ જણા-



યાથી, આ વિષય સંબંધી જુદી જુદી જાતના જ્ઞાનની લોકોના મન ઉપર  
ઝટ દબને અસર થાય એવાં ચિત્રોનો અથવા કાચોનો એક ખાસ સટ  
તૈયાર કરવો બહુજ જરૂરનો છે એવું અમને લાગ્યું. આમાંના સાત  
આઠ કાચ બીજે ઠેકાણેથી મેળવેલા ચિત્રો ઉપરથી તૈયાર કરવામાં  
આવ્યા છે.

આ પુસ્તકની રચના વધારે પદ્ધતિસર કરવી હોત તો તેનાં (૧) પ્રસૂતિ  
પહેલોનો (૨) પ્રસૂતિ સમયનો (૩) પ્રસૂતિ પછીનો એવા ત્રણ ભાગો  
પાડત. પણ એવી જાતની ગોઠવણ કરતાં જે જાતનાં લોકોના મનમાં  
તે સંબંધી ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરી, આ વિષયનું જ્ઞાન ઠસાવવાનું છે, તે લોકોને  
તે ન ગમે તેથી, તેમને પસંદ પડે અને તેમનાં મનમાં સહજ રમી  
રહે તેવી, ગોઠવણ કરવાનો આ પુસ્તકમાં પ્રયાસ કર્યો છે. અને તે હેતુ  
થી, પ્રથમ પહેલાં બીજા દેશોમાં અને આપણા દેશોમાં બાળકોના મરણનું  
પ્રમાણ તુલનાત્મક પદ્ધતિએ દેખાડવા માટે તેના નકાશાનું ચિત્ર દેવામાં  
આવ્યું છે. બાળ મરણના ચોંકાવનારા વધુ પ્રમાણનું કારણ, લોકોની ગરી-  
બાઈ માત્ર નથી પણ આ ભયંકર મરણસંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓનું  
બાળ રક્ષણ વિષે ધણુંજ અજ્ઞાન અને લોકોમાં પ્રચાર પામેલી અનેક  
વહેમી રીતભાતોને લીધે છે. નકાશાના ચિત્ર પછી માતાઓનું સ્વર્ગસમાન  
આશ્રયસ્થાન “બાળ-રક્ષણગૃહ” નુચિત્ર દેવામાં આવ્યું છે. અને તે  
પછી, વિષયની શરૂઆત કર્યા પહેલાં, પ્રેક્ષકોનું લક્ષ “બાળ-રક્ષણગૃહ” ના  
કાર્ય તરફ ખેંચાય એ માટે એ ન્હાના બાળકોનાં ચિત્રો આપવામાં આવ્યાં  
છે. એમાંનું પહેલું ચિત્ર, એક રોગગ્રસ્ત અને મરવા વાંકે જીવતાં બાળકની  
સારવાર શરૂ કર્યા પહેલાંની સ્થિતિ બતાવે છે. અને બીજા ચિત્રમાં  
તેજ બાળક “રક્ષણગૃહ” માં મળતી સલાહ અને દવાદારને લીધે  
જમીને કેટલું હજી પુછ થયું છે, તેનો ચિતાર આપે છે. આવા “રક્ષણગૃહ”માં  
સ્ત્રીઓને જે જ્ઞાન અને સગવડ મળે છે, તે યોગ્ય ચિત્રો વડે દેખાડવામાં  
આવ્યું છે, એટલે કે આ વિષયની બધી વ્યવસ્થા, ભાષણકર્તાને જે સાધન  
મળશે અથવા તો લોકોના મન ઉપર જે પરિણામ લાવવું હશે, તેના  
ઉપર ટકી રહેશે. દરેક બાળત લક્ષમાં રાખીને જે ભાષણ થાય, તો એ  
કલાક રહેજે આદ્યા જાય. પહેલે દિવસે સાડત્રીશ અને બીજે દિવસે બીજા  
બાકી રહેલાં ચિત્રો બતાવવાનું વધારે ઠીક પડશે. આંકડા અને બીજી  
બાબતોની માહિતી ચોક્કસ આપવા ઘણી કાળજી રાખવામાં આવી છે,  
છતાં ભાષણકર્તા પોતાનાં પ્રમાણ અને આંકડા આપી શકે.

“સાર્વજનિક આરોગ્યશાળા” ની આ ત્રીજી પત્રિકા પ્રસિદ્ધ કરવામાં મદદ કરવા માટે અને તે તેમને અર્પણ કરવાની રજા આપવા માટે, અમે નામદાર “**ધી કાઉન્ટેસ ઓફ રેડીંગ**” ના આભારી છઈએ; તેવીજ રીતે અમારી વિનંતિને માન આપી આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનારૂપે “**બે બોલ**” લખવાનું કહ્યું કરવા માટે, આપણા ઇલાકાના ગવર્નર સાહેબના પત્ની **લેડી વીલ્સન**, જેમણે શિશુ-સપ્તાહની ચળવળમાં મોટા ભાગ લીધો છે, તેમનાં પણ અમે અત્યંત આભારી છઈએ; વળી આ બે ઉદાર-ચરિત નારીઓએ પોતાના ફોટોગ્રાફ આ પુસ્તકમાં છાપવા માટે મોકલ્યા તેને માટે અમારાં ઉપર તેમનો આભાર થયો છે.

આ પુસ્તકમાં આપેલ ચિત્રોના કાચ તૈયાર કરવાના કામમાં, પુના સેવા-સદનના મદદનીશ ફોટોગ્રાફર રા. મ. ત્રિ. આપટે, લેડી સુપ્રિ. મીસીસ જનકીબાઈ ભટ, ડૉ. હરિભાઉ ટીળક અને પુના અને મુંબઈના અનેક ગૃહસ્થોની બહુજ મદદ મળી છે, તેથી આ સંસ્થા ઉપર તેમનો ઘણો ઉપકાર થયો છે. તેવીજ રીતે મુંબઈના “**ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા**” પત્રના તંત્રી મી. એસ. ટી. શેપર્ડ આ પુસ્તકની મૂળ પ્રત વાંચી જોઈ તે માટે તેમનો પણ આભાર માનવો જરૂરનો છે.

સર્વન્ટસ ઓફ ઇન્ડિયા  
સોસાયટી  
સેન્ટ્રલર્સ્ટ રોડ  
મુંબઈ.

ગોપાળ કૃષ્ણ દેવધર.  
ઓનરરી એડ્રેસનાટાંઝર અને  
જનરલ સેક્રેટરી.  
પુના સેવાસદન સોસાયટી.

## ગુજરાતી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તક મૂળ અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રગટ થયેલું. પણ સામાન્ય સ્ત્રી વર્ગને તેમજ અંગ્રેજી નહિ જ્ઞાપેલા પુરૂષ વર્ગને તે વાંચવાનો લાભ મળે એ હેતુથી તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે. ભાષા જેમ અને તમે સરળ અને સાદી રાખવામાં આવી છે કે જેથી દરેક વર્ગનાં લોકોને વાંચવા અને સમજવામાં અડચણ આવે નહિ.

આ ભાષાંતર કરવા માટે રા. રા. મગનલાલ એચ. ગાંધી, બી. એ. એલએલ બી. નો અને રા. અમીદાસ કાણુકીઆ તેમજ સર્વેટમ્ ઓફ ઇડીયા સોસાયટીના મી. કરસનદાસ જે. ચીતલીઆનો ઉપકાર માનું છું. તેમજ મારા મિત્ર મી. સી. ડી. પંચા એ આ ભાષાંતરની મૂળ પ્રત વાંચી જોઈ તે માટે તેમનો આભાર માનવાની પણ આ સ્થળે જરૂર છે.

ગાંધીજી કૃણુ દેવધર.

# મેજક લેન્ટર્નના કાચો

અનુક્રમ.

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ૧ સુરક્ષિત બાળક.                         | ૨૪ પવિત્ર જલ !                   |
| ૨ રાષ્ટ્ર તેજ                            | ૨૫ પાણી ગાળવાનું યંત્ર ( રીટર ). |
| ૩ બાળ-મરણ પ્રમાણ બતાવતો                  | ૨૬ બાળકોને દુધપાવાની જુની રીત.   |
| હિન્દુસ્તાનનો નકશો.                      | ૨૭ દુધપીવાની બાટલી.              |
| ૪ બાળ-મરણ માપવાની સળી.                   | ૨૮ સ્વચ્છ અને અસ્વચ્છ બાટલીની    |
| ૫ તદ્દન અટકાવી શકાય તેવા                 | ડીટડી.                           |
| રોગોથી નિષ્ફળતા બાળ-મરણનું               | ૨૯ નિરોગી મા અને નિરોગી          |
| પ્રમાણ.                                  | બાળક.                            |
| ૬ બાળ-રક્તણુ ગૃહ.                        | ૩૦ સુવાવડ પહેલાં સલાહ લેવાનું    |
| ૭ બાળકનું રોગ-નિદાન.                     | દવાખાનું.                        |
| ૮ બાળકનું વર્જન.                         | ૩૧ દારૂ પીનારના કુટુંબમાં બાળ-   |
| ૯ બાળકકેમ વધે છે તે બતાવતો               | કનું મરણ-પ્રમાણ.                 |
| નકશો.                                    | ૩૨ નિર્બળ બેકુત અને સબળ બેકુત.   |
| ૧૦ સૂકલકડી બાળક.                         | ૩૩ સગર્ભા સ્ત્રીએ કેમ રહેવું ?   |
| ૧૧ સારી સારવાર પછી તેજ બાળક.             | ૩૪ સગર્ભા સ્ત્રીએ ડાક્ટરની સલાહ  |
| ૧૨ સ્તનપાન.                              | ક્યારે લેવી ?                    |
| ૧૩ દાઘના દુધ વિષે ધ્યાન રાખ-             | ૩૫ સમુદ્ર પ્રવાસ.                |
| વાની બાબતો.                              | ૩૬ મહેનતનું કામ.                 |
| ૧૪ બાળ-રક્તણુ પ્રચારિકા.                 | ૩૭ સગર્ભાવસ્થામાં બહુ ખાતું નહિ. |
| ૧૫ રોગી ગાય.                             | ૩૮ અશિક્ષિત દાઘ.                 |
| ૧૬ નિરોગી ગાય.                           | ૩૯ જુની રીતનો સુવાવડીનો ઓરડો.    |
| ૧૭ અસલી દબનો તબેલો.                      | ૪૦ અશિક્ષિત દાઘથી થતું નુકશાન.   |
| ૧૮ સ્વચ્છ તબેલો.                         | ૪૧ સુવાવડીનો સ્વચ્છ ઓરડો.        |
| ૧૯ દુધ બખર.                              | ૪૨ સુવાવડીનો આદર્શ ઓરડો.         |
| ૨૦ સીલ કરેલી દુધની શીશીઓ.                | ૪૩ મુંબઈમાં વપરાતી ઓરડીઓ         |
| ૨૧ નદીનો દેખાવ.                          | અને બાળ મરણ-તેનો કોડો.           |
| ૨૨ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર.                   | ૪૪ સૂતિકા ગૃહ.                   |
| ૨૩ સૂક્ષ્મ-દર્શકયંત્રવડે દેખાતું પાણીનું | ૪૫ બાળકને નવરાવવાની તૈયારી.      |
| ટીપું.                                   | ૪૬ નવરાવવાની જુની રીત.           |

- ૪૭ બાળકનાં કપડાં.  
 ૪૮ નુકસાનકારક પારણું.  
 ૪૯ સાદું-પણ આરોગ્ય-રક્ષક પારણું.  
 ૫૦ નમુનેદાર પારણું.  
 ૫૧ વખતસર ધવરામણ.  
 ૫૨ ચૂંસણી.  
 ૫૩ બાળા-ગોળી.  
 ૫૪ કારખાનામાં બાળ-રક્ષણ ગૃહ.  
 ૫૫ મા બાળકને અચ્ચી લે છે.  
 ૫૬ સારાં ફળ.  
 ૫૭ બાળકને કેમ ઉપાડવું ન જોઈએ.  
 ૫૮ બાળકને ઝાડો કેમ કરાવવો.  
 ૫૯ શીતળા કઢાવવી.  
 ૬૦ સ્વચ્છ હવામાં બાળક.  
 ૬૧ બાળકને સ્વચ્છ હવામાં રાખવાની

સૌથી સહેલી રીત.

- ૬૨ નાહ્યા પછી ઉંધતું બાળક.  
 ૬૩ મોઢેથી શ્વાસ લેતું બાળક.  
 ૬૪ મોઢું ઢાંકીને સુતેલું બાળક.  
 ૬૫ દાંતની સંભાળ.  
 ૬૬ દાંતની સંભાળ ન લે તો શું થાય?  
 ૬૭ આંખની સંભાળ કેમ રાખવી ?  
 ૬૮ કોઈની નજીક છીંક કે ઉધરસ  
 ખાવી નહિ.  
 ૬૯ બાળકને શું શું જોઈએ ?  
 ૭૦ બાળ-રક્ષણ પ્રવૃત્તિની ફતેહ.  
 ૭૧ માતા-સમાજ.  
 ૭૨ બાળકો શું માગે છે ?  
 ૭૩ બાળકો શું દેશે ?

# બાલ રક્ષણ વિચાર

( સચિત્ર )

સન્નિવૃત્તિ અને સન્નારીઓ,

આજ હું મેજિક લેન્ટર્નના ચિત્રો વડે, “બાળકોના મૃત્યુનું ભયંકર પ્રમાણ તેનાં કારણો અને તે અટકાવવાના ઉપાયો” તે વિષય ઉપર એ બોલ બોલવાનો છું. ધણાં બાળકો મરણ પામે છે તેનું કારણ તેમની માતાનો તેમના ઉપર પ્રેમ નથી એવું નથી, પણ તેમને બરાબર કેમ ઉછેરવાં તે તેમને આવડતું નથી તે છે. જન્મથીજ સ્ત્રીઓને બાળકોને જાન હોતું નથી, એટલે તે તેમણે મેળવવું જોઈએ. વળી આ જ્ઞાનનો દરેક સ્ત્રીને ખાસ જરૂરનું છે. કારણ આપણાં માતાં ધણાં પોતાનાં બાળકો માંદા પડે ત્યારે તેમની સારવાર માટે પૈસા બરાબર શકતા નથી તેથી થોડાંમાંથી ધણા રોગો વધે છે અને બાળકો મરણ પામે છે. માતાઓએ તો આ શીખવું જ જોઈએ. તે તેમને બહુજ ઉપયોગી છે. કારણ તેથી તેમનાં બાળકો તંદુરસ્ત અને સુખી થશે. અને તે માતાં થશે એટલે માને પણ સ્વાભાવિક આનંદ થશે.

કેટલાક લોકો તમને કહેશે કે આ મૃત્યુ પ્રમાણ ગાયના દૂધની તાણને લીધે છે. બાળકોના યોગ્ય શરીર વિકાસ માટે ગાયના દૂધની ખોટ જરૂર છે તે અલગત સૌ સમજે છે. પણ નાનાં બચ્ચાંઓના મરણ પ્રમાણની જગ્યાએ આપણે વાત કરીએ ત્યારે જણાશે કે દૂધની ખામી મોટે ભાગે કારણરૂપ નથી, કારણ બચ્ચાંઓમાંનાં પમાથી ૩ તો પહેલા ત્રણ મહીનામાંજ નાશ પામે છે. અને પહેલા ત્રણ મહીનામાં જો સુવાવડ બરાબર થઈ હોય તો ૧૦૦ માંથી ૯૦ સ્ત્રીઓ પોતાના બચ્ચાને ધવરાની શકે છે. એટલે ત્યારે તો દુધની જરૂર હોતી નથી. વળી દૂધની જરાપણ તાણ નથી હોતી, તેવા કુટુંબોમાં પણ સંખ્યાબંધ બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

બીજા કહેશે કે અભારે ધણાં કુટુંબને પુરૂં ખાવાનું પણ મળતું નથી, ત્યારે બાળકો બધાં જીવતાજ રહે તો વળી તેમની રિચિતિ વધારે દુઃખી થશે. માટે તેમને ખરા રસ્તો, બાળકોને જન્મતાં કેમ અટકાવવાં તે સુજાડવો જોઈએ, નહીં કે બાળકોનું રક્ષણ કરીને જીવાડવાં. આ વિવાદની ભયંકર બૃહથી ચેતતા રહેવાનું હું આપને કહી દઉં. બાળ રક્ષણની પ્રવૃત્તિ

જે બાળકો અત્યારે જન્મી ચૂક્યાં છે, અગર થોડા મહીનામાં જન્મવાનાં છે તેમને માટે છે. અને આ કૂલ જેવાં બાળકો આપણાં અજ્ઞાન અને વહે-મને લીધે મરણ ન પામે તે માટે યોગ્ય ઉપાય યોજવા એ આપણી નૈતિક ફરજ છે.

બાળકોનું જન્મ પ્રમાણ ઘટાડવું હોય તો કન્યાઓને ૧૮ કે ૨૦ વર્ષની વયે પરણાવીને તેમ કરી શકાય છે. વળી બહુ ગરીબ હોય, બહુ નબળાં હોય, બિમાર હોય, ક્ષય અને એવા ભયંકર રોગ જેને થયા હોય, ગાંડાં હોય, તેવાં લોકોએ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી જોઈએ તેવું કહેવામાં આવે તો તે પણ યોગ્ય છે. પરંતુ આવી બાબતમાં તો ડૉક્ટરજી ખરી સલાહ આપી શકે છે.

બીજી બધી બાબતોમાં તમે શુદ્ધસ્થાશ્રમ ધર્મ પાળીને નિરોગી બાળકનાં માતા પિતા થાઓ તે સમાજની તેમજ સૌ સૌની દૃષ્ટિએ જરૂરનું છે. કારણ પ્રજોત્પત્તિ એ સૌથી પવિત્ર ફરજ છે. આથી તમારા કુટુંબને સહન નહીં કરવું પડે, ઉલટું તેની સુખ સંપત્તિમાં વધારો થશે. આવું કદાચ બને કે શહેરમાં તમે રહેતા હો ત્યાં આ વધતી જતી સંતતિ માટે તમે જગ્યા કે ખાવાનું કે તે મોટાં થાય ત્યારે ધંધો રોજગાર ન મેળવી શકો; પણ આપણા ત્રિશાળદેશની ધણી જગ્યા હજી ખાલી છે અને ત્યાં જે જાય તેને પૃથ્વીમાતા જરૂર ખાવાનું આપી રહેશે. તેથી દેશને પણ લાભ થશે. તમને કદાચ ખબર નહિ હોય કે આપણા દેશમાં ધણી ખેતી કરી શકાય તેવી જમીન અત્યારે ઉજડ સ્થિતિમાં પડી છે. કારણ તેને ખેડનાર માણસો નથી. હવે સહકારી મંડળોએ નાણાંભીડનો પ્રશ્ન ઉકેલી રહી છે, તેથી સારી તંદુરસ્તી વાળા અને ચરિત્ર્યવાળા લોકોની ખાસ જરૂર છે. રક્ષણ પ્રચારકો સમજાવે છે તે સહેલી બાબતો ઉપર જે તમે લક્ષ્ય આપશો તો આવાં સ્ત્રીપુરુષો થોડા ખર્ચે આવી પ્રવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થશે. લગ્ન અને બીજા અવસરોમાં આપણે નાણાં ઉડાવીએ છીએ, તો બાળક ઉછેરવાનું હોય તેવે વખતે તેને માટે અને તેની માતા માટે યોગ્ય ખર્ચ કરવામાં ક્યાશ ન રાખવી જોઈએ. કારણ તે બાળકની જીંદગીમાં સમય બહુજ કટોકટીનો છે. પ્રખ્યાત ડૉક્ટર એ. લેન્કેસ્ટર એમ. ડી. એ એ એક વખત “સ્ત્રીઓની સ્વર્ણવસ્થામાં પુરુષોની જવાબદારી,” એ વિષય ઉપર ભાષણ આપ્યું ત્યારે નીચે પ્રમાણે બહુજ બોધદાયક શબ્દો તેમણે કહ્યા હતા:—

“પોતાના બાળકોને પરણાવતી વખતે જે ખર્ચ કરવો જરૂરી હોય તેને પાંચમો ભાગ માતૃપિતાએ ખાસ તારવીને તે નવા જોડાં માટે જુદા

રાખવો જોઈએ કે તેઓનું પહેલું બાળક જન્મે ત્યારે તેના માટે ખર્ચ કરવામાં તે વાપરી શકાય.”

વળી કેટલાક લોકો તમને એમ કહેશે કે તમારી ગરીબાઇને લીધે તમારાં આટલાં બધાં બાળકો મરણ પામે છે. અને તમને સમજવશે કે માથાપો પોતાનાં બાળકોની બરાબર સંભાળ રાખતા નથી તે ખોટી વાત છે. હા, ગરીબાઈ તે બાળ મરણનું કારણ છે તે વાત સાચી; પણ ખુદ્દુ મન રાખી ને મારી વાત થોડો વખત સાંભળો, અને તમને ખાતરી થાય કે—અને હું ચોક્કસ કહું છું કે તમને જરૂર ખાતરી થશે—વહેમ અને બાળ ઉછેરની કળાનું અજ્ઞાન એ બે કારણોને લીધેજ બાળકોના રોગો અને મરણો નીપજે છે, તો તમે સહેલાઈથી સમજી શકશો કે, આ દુઃખનું નિવારણ થઈ શકે તેમ છે; અને આ દુઃખને લીધે જ આપણી ગરીબાઈ આપણને વધારે દુઃખી બનાવે છે. જ્યારે આ દુઃખ જશે ત્યારે ગરીબાવસ્થામાં આ સમજણ તમને મોટી રદદ અને આશીશ રૂપ થઈ પડશે.

આથી તમને જણાશે કે આ પ્રવૃત્તિ તમને જે શીખવવા માગે છે તે જોવાથી અને સંભળવાથી તમને લાભ છે; હાનિ નથી. આ પ્રવૃત્તિ જે ફતેહમંદ કરવી હોય તો માથાપે તેનાં તત્વો બરાબર સમજવાં જોઈએ અને તેનાપર વિશ્વાસ રાખી અમલમાં મૂકવાં જોઈએ. માતાઓ અને બાળકોનાં દરદો અને મરણોમાંથી અર્ધો અર્ધ અટકાવી શકાય તેવાં છે અને તેના ઉપાય ગરીબ લોકો પણ લઈ શકે તેવા છે. ત્યારે હવે આ ચિત્રો જુઓ અને તે શું કહે છે તેના ઉપર ખાસ ધ્યાન આપીને વિચાર કરો:



ચિત્ર ૧:—આ ચિત્રમાં માતા પોતાના બાળકનું કેવી કાળજીથી રક્ષણ કરે છે તે બતાવ્યું છે. કારણ હિન્દુસ્થાનની સર્વ શક્તિઓ તે બાળકમાંજ બીજ રૂપે છે એમ તેમને પૂરેપૂરું સમજવા લાગ્યું છે.

ચિત્ર ૧ હ.



ચિત્ર ૨:—

આ ચિત્રમાં રાષ્ટ્ર-  
તેજ મૂર્તિમંત અતા-  
વવામાં આવ્યું છે.  
આ રાષ્ટ્રતેજને છાજે  
તેવી રીતે આપણે  
તેનું રક્ષણ કરી એ  
છીએ કે ?



ચિત્ર ૨ જી.

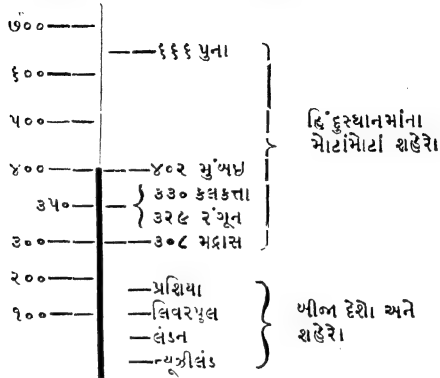


ચિત્ર ૩ જી.

ચિત્ર ૩:—હિંદુસ્તાનના એ  
નકશાથી તમે જોઈ શકશો કે  
દરવરસે હદ ઉપરાંત કેટલા  
બાળકો મરણ પામે છે।

ચિત્ર ૪:—પ્રજ્ઞની પ્રગતિ બાળકોને જ લીધે થાય છે, તેની તમને  
ખબર છે કે ? આ બાબતમાં આપણો દેશ બીજા દેશો કરતાં ઘણો જ  
પછાત છે, તે સાંભળી તમને અલગત બહુજ ખેદ થશે. આ બાળમરણ  
બતાવતી સળીમાં તમે શું જુઓ છે ? હિંદુસ્તાનમાં એક હજાર નવાં  
જન્મેલાં બાળકોમાંથી ૨૦૦ તો એક વરસનાં થાય તે પહેલાંજ નાશ પામે  
છે. જ્યારે ઇંગ્લેન્ડમાં સીતેર અને ન્યૂઝીલેન્ડમાં માત્ર ચોવીસ જ મરણ  
પામે છે। મોટા શહેરોમાં તો વળી બાળકોનું પ્રમાણ આના કરતાં પણ  
વધારે છે. આપણા મુંબઈ કલકત્તા જેવાં શહેરોમાં તો ૧૦૦૦ માંથી ૪૦૦  
બાળકો મરી જાય છે. આ બધાં બાળકો ગરીબાણને લીધે જ મરણ પામે  
છે એવું કંઈ નથી.

દર હબર જન્મની સંખ્યામાં એક વરસની અન્દરના  
બાળકોના મરણ માપતી સળી



ચિત્ર ૪ થું

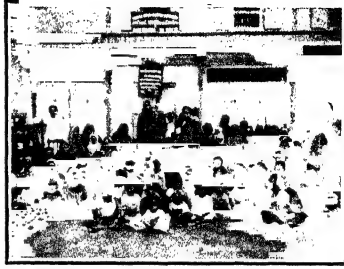
ચિત્ર ૫:—આ કોઠા ઉપરથી બાળ મરણનાં મુખ્ય કારણો તમારા ધ્યાનમાં આવશે; સંકટો બાળકો ગરીબાઇને લીધે મરતાં નથી પણ જીવતી વહેતી ફાટીઓ, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકોની સંભાળ માટે આપણી બે-દરકારી, અને આરોગ્યના સામાન્ય જ્ઞાનની ખામીને લીધે મરે છે. આ બાબતની ખાતરી કરવી હોય તો રક્ષણ ગૃહની મુલાકાત લ્યો અને આજીવ્યાજીવ એવું ગૃહ ન હોય તો શહેરના ડાક્ટરો અને નર્સોની મદદથી એક સ્થાપો. અદાવાતી શકાય એવા રોગોથી થનાર બાળકોના મરણનું સ્થૂળ પ્રમાણ.

રોગ.	દરસેકડે પ્રમાણ
નાળનો સાળ	૧૦ થી ૧૫
મા બાપના દાણીવાથી (મધ્યપાન કરવાથી) બદલિગેરે	૮ થી ૨૦
નીચેના કારણોથી આવનારી નમળાઈ.	૧૦ થી ૧૨
(અ) બાળકને ખવડાવામાં થતી ભૂલો	
(બ) અરીસું અને બાળગોળાં આપવાથી	
બાળકનું શરીર ઉધાડુ રાખવાથી	૪ થી ૫
શિતળા અને મલેરીયા	૩ થી ૪
કુળ	૩૫ થી ૪૬

ચિત્ર ૫ મું

## ચિત્ર ૬:—

આ ચિત્ર એવા એક રક્ષણ ગૃહનું છે. સમજી આંખો પોતાના બાળકોને કંઈ રોગ ન થવા પામે તે માટે જીણી જીણી બાબતોની ફરીયાદ વિષે અને બાળકોડેર વિષે ડૉક્ટર અને નર્સની સલાહ લેવા આવે છે. ત્યાં સલાહ તદ્દન મફત આપવામાં આવે છે.



ચિત્ર ૬ હું.



ચિત્ર ૭ મું

પાછળથી મોટા મોટા રોગ થાય છે અને તેને મરણ પામે છે.

ચિત્ર ૭:—આ ચિત્ર જીઓ. આમાં દાકતરાણી પેન્ના બાળકને તપાસે છે અને તે પછી તે બાળકની માતાને ખવરાવવું, કપડાં પહેરાવવા વિગેરે બાબતમાં શું ભૂત થાય છે તે સમજાવશે. આવી સૂચનાથી મહાજ લાભ થાય છે. એટલે સંખ્યા બંધ માતાઓ પોતાના બાળકોને લઈને આવે છે. એટલું યાદ રાખજો કે આવી નાની નાની ફરીયાદમાંથી જ લીધે કુલ જેવાં બાળકો

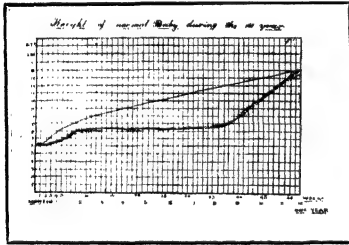
## ચિત્ર ૮:—

રક્ષણગૃહમાં ખાસ રીત એ છે કે દર અઠવાડીએ બાળકનું વજન થાય છે. કાંણુ બાળક બરોબર વધતું જાય તેમ વધે છે કે નહિ તે આમજ જાણી શકાય.



ચિત્ર ૮ મું.

## ચિત્ર ૯:—



ચિત્ર ૯ મું.

નીચેની લીંટી થોડા વખત સુધી ઉંચે જતી નથી તે આ પછીના ચિત્રમાં આતાવેલ બાળકની સ્થિતિ બતાવે છે. તે બાળકની બરોબર સંભાળ લેવાયા પછી તેનું વજન કેતું વધવા લાગ્યું તે નીચેની લોટી ઉંચે ચડે છે તે ઉપરથી દેખાય છે.

**ચિત્ર ૧૦:—**આ ચિત્રમાં બાળકને હાડકાંને ચામડી સીવાય બીજું કંઈ નથી. ઇંગ્લેન્ડમાં જેને “રીક્ટસ” કહે છે તે નામનું દરદ તેને લાગુ પડ્યું છે. બાળક જ્યારે માતાને ધાવતું નહોતો ત્યારે તેને દૂધ પીવાની રીતમાં ભુલ થાય તો ધણું કરીને આ રોગ થાય છે. વળી શરદી લાગી જવાની

બીકથી બાળકને ખુલ્લી હવામાં  
ન રાખવાથી, અને સૂર્યના  
તાપથી દૂર રાખવાથી પણ આ  
દરદ થાય છે.



ચિત્ર ૧૦ મું.

ચિત્ર ૧૧:—તમે



જાણીને અગત્યન થશે  
ક આ ચિત્રનું બાળકને  
ઉપલુંગ બાળક છે.  
રક્તગુદના ડૉક્ટરોની  
સલાહ પ્રમાણે તેની છ  
મહિના સારવાર કર્યાથી  
તે આયુ તંદુસ્ત થયું છે.  
સાધારણ રીતે એવાં  
બચ્ચાંઓને “કૉલ્ડીવર  
ઓબ્સ એમલશન ”

ચિત્ર ૧૧ મું.

આપવામાં આવે છે

અને સારી રીતે કપડાં પહેરાવીને ખુલ્લી હવામાં અને જરા તડકામાં રાખવામાં  
આવે છે.

ચિત્ર ૧૨:—આવા રક્તગુદમાં તમે વારંવાર જશે તો બચ્ચાંઓની  
ઘણી વ્યાધિઓ અને તમારી પોતાની નાની ફરીયાદો અને તેમના ઉપાયો  
ઈવષે તમને ઘણુંએ જાણવાનું મળશે. વળી તમને કે તમારાં બાળકને કંઈ  
ફરીયાદ હોય તો તે ઉપર યોગ્ય સલાહ મળશે. આવાં રક્તગુદમાં જે આવે તો

તમે જાણી શકો તેમાંની થોડી-  
કજ તમને કહું. પહેલાંતો  
ત્યાંની નર્સ, બાળકને  
માતાના દૂધથી કેટલો લાભ  
થાય છે તે સમજાવશે. અને  
ઘણી માતાઓ પોતાના બચ્ચાં-  
ઓને બરોબર લાખાં વખત  
સુધી કેમ ધવરાવી શકતી  
નથી, અને એમ ધાવણ બંધ  
પડ્યું હોય તો ફરી કેમ આવે  
તે બધું પણ સમજાવશે.



ચિત્ર ૧૨ મું.

ચિત્ર ૧૨:—માને ધાવણ આવતું ન હોય, અથવા બાળકની મા મરી  
જાય તો આ ચિત્રમાં કહી છે તેવી સાવચેતી રાખીને તેને ધવરાવવા  
માટે બાઇ રાખી શકાય. પણ પામતું પહોંચતું કુટુંબ હોય ત્યાંજ  
આવી બાઇનો ખર્ચ પરવડે. તેથી સાધારણ રીતે ગાયના દૂધ વડે ચલવ.  
વામાં આવે છે. ન્હાનાં મોટાં બાળકો માટે દૂધમાં પાણી કેટલું ઉમેરવું,  
કેટલી સાકર નાખવી, કેટલી મલાઇ ભેળવવી, અને તે દૂધ સ્વચ્છ કેમ  
રાખવું તે બધું જાણવું બહુજ જરૂરનું છે. રક્ષણગ્રહની નર્સ, આ બાબતનું  
બહુજ ઉપયોગી જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપે છે.

માનું દૂધ ન મળી શકે તો નીચે પ્રમાણે કરવું:—

( ૧ ) ધવરાવવા બાઈ રાખવી.

( ૨ ) બરોબર દૂધ અને સાકર ભેળવી ગાયનું દૂધ  
આપવું.

બાઇ રાખતી વખતે યાદ રાખજો કે,

( ૧ ) બાઇ તંદુરસ્ત જોઇએ.

( ૨ ) તેનું બાળક પણ તંદુરસ્ત હોવું જોઇએ.

( ૩ ) તેનું બાળક અને આપણું બાળક—  
બન્ને સરખી વયનાં હોવાં જોઇએ.

ચિત્ર ૧૩ મું.

ચિત્ર ૧૪:—આ ચિત્રમાં એક આરોગ્યપ્રચારિકા રક્ષણ ગૃહની પ્રવૃત્તિને ફેલાવે કરતી ઘેરઘેર જઇને સ્ત્રીઓને ઉપદેશ આપે છે. આરોગ્ય પ્રચારિકાઓને આ સ્ત્રીઓ સાથે રહેલી અને ધરગથ્ય ભાષામાં વાતચીત કરવાની અને તેવી રીતે તેમનો વિશ્વાસ મેળવવાની, અને પોતાની વાતમાં તેમનું મન ચોટાડવાની આવડત નેહએ. બાળકોને ધવરાવવાની, અને તેમનું રક્ષણ કરવાની રીત, બાળકોને થતા અનેક નુકાના નુકાના વ્યાધિ અને તેમના ઉપાય એ બધું



ચિત્ર ૧૪ મું.

તેમને જાણવાનું હોય છે. સગર્ભાવસ્થા, અને સુવાવડ વખતની ઝીણી ઝીણી ફરીયાદોનાં કારણો પણ તેમને શીખવાનાં હોય છે. ઉપર જાણાવેલી બાબતોમાં પાસ થયેલી અને ધરની અને અંગની સ્વચ્છતા અને રોગોનો તેની સાથે સંબંધ તે બધું જાણનારી બાઇઓનેજ નહીં તરીકે રાખવામાં આવે છે.



ચિત્ર ૧૫ મું.

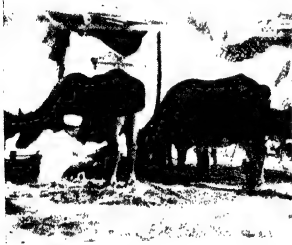
ચિત્ર ૧૫:—આ ચિત્ર તમને ગાયનું સ્વચ્છ દૂધજ લેવું તેમ કહે છે. આ ચિત્રની ગાયને આંચળમાં ક્ષય થયો છે. આ ગાય દોવાય ત્યારે ક્ષયનાં લાખો જંતુઓ દૂધમાં જાય કારણ તે જંતુને પણ દૂધનો ખોરાક ઠીક પડે છે. વપરાયા પહેલાં આવું દૂધ બરાબર ગરમ કર્યું ન હોય તો બાળકોને પેટમાં, છાતીમાં કે ડોક ઉપર ક્ષયની ગાંઠ થવાનો સંભવ રહે છે.

## ચિત્ર ૧૬:—

આ ગાય તંદુરસ્ત છે.  
પણ દોનારના હાથ  
મેલા હોય, અથવા  
દૂધને ઉધાંડુ રાખે  
અને ઉપર માખીઓ  
બળબળવા કરે તો  
તે દૂધ પણ ખરાબ  
થઈ જાય.



ચિત્ર ૧૬ મું.



ચિત્ર ૧૭ મું.

## ચિત્ર ૧૮:—

ત્યારે આ તમેલો  
જુઓ. તે તદ્દન  
સ્વચ્છ છે. અહિંયા  
તમને ખાત્રી લાવક  
ચોકળું દૂધ મળશે.  
પણ એટલું યાદ  
રાખજો કે દોનારને  
ઘેર આવે તે દરમી-  
આન અથવા દુકા-  
નમાં તે અસ્વચ્છ  
થવાનો સંભવ છે.



ચિત્ર ૧૮ મું.





ચિત્ર ૧૯ મું.

ચિત્ર ૧૯:—

ગાહેર રસ્તા ઉપર  
આ દૂધની બગ્ગર  
જુઓ! અહિં ઉઘાડા  
દૂધ ઉપર કેવી ધુળ  
અને માખીઓ ઉડે  
છે! વળી ઘણું કરીને  
તેમાં પાણીના પણ  
ભેળ થયો હશે. અને  
ઝોઝામાં પુરૂં પાણી  
પણ સ્વચ્છ નહીં  
હોય !

ચિત્ર ૨૦:—દૂધ બગડી ન  
જાય તે માટે દૂધની બાટલીને  
કેવી રીતે સીલ કરાય, અને તેમ  
કરીને દૂધની કેવી સંભાળ રાખી  
શકાય તે બતાવવા માટે આ  
ચિત્ર છે.



ચિત્ર ૨૦ મું.

નદીનું પાણી કેવી રીતે બગડે છે.



ચિત્ર ૨૧ મુઃ.

આથી, કૉલેરા, ટાઇ ફાઇડ,  
મરડો વિગેરે રોગોનો ઉપદ્રવ  
થાય છે.

ચિત્ર ૨૧:--આ નદીનું ચિત્ર છે.  
ગામડાનાં લોકો કેવી ગંદી રીતે તેમાં  
કપડાં ધૂએ છે, નાચ છે, અને અનેક  
જાતનો કચરો નાખીને પાણીને કેવું ગંદુ  
કરે છે તે આમાં તમારી નજરે પડશે.  
આ લોકો, આજ પાણી ધરકામ માટે  
વાપરે છે. અને વાપરતાં પહેલાં તે પાણી  
નહિં ઉકાળે. અરે ! કેટલાક તો ગળાશે  
પણ નહિ !

ચિત્ર ૨૨:--આ સૂક્ષ્મ  
દર્શક યંત્રમાં એક ચીજ તેનાં  
કરતાં હજાર ગણી મોટી દેખાય  
છે. તેમાં પાણીનું એક ટીપું  
કેવું દેખાય છે તે જોવું છે ?



ચિત્ર ૨૨ .



MICROSCOPIC VIEW OF FOUR DOORS OF VARANASI.

ચિત્ર ૨૩ મું.

ચિત્ર ૨૩:—તો જીએ  
આ ચિત્ર. તેમાં ધુળ ભરી છે,  
અને અનેક જાતનાં જંતુઓ છે.  
આમાંના કેટલાકથી મરડો  
ઝાડા, અને એવા રોગો  
થાય છે.

ચિત્ર ૨૪:—  
આપણા તીર્થ-  
સ્થાનોમાં નદીનાં  
પાણી લોઢા કેવી રીતે  
બગડે છે તે તમે ધણી-  
વાર જોયું હશે ! આ  
ગંદા પાણીને આપણે  
પવિત્ર માનીને પીએ  
છીએ. કેવી અંધ  
શ્રદ્ધા !



ચિત્ર ૨૪ મું.

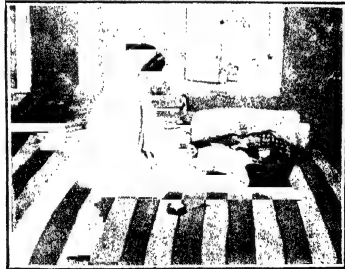
ચિત્ર ૨૫:—એવું પાણી તમારે વાપરવું હોય તો શીલ્ટર રાખવું જોઈએ.  
પણ તે મોઢું પડે. તમે ઘેર સસ્તું શીલ્ટર પણ બનાવી શકો, નહિ તો પાણી  
ગરમ કરીને સ્વચ્છ કપડે ગળી નાખો તો પણ ચાલે. આવું સ્વચ્છ પાણીજ  
તમારાં બચ્ચાને આપજો. મોટા શહેરોમાં તો નળવાટે આપણને સ્વચ્છ પાણી  
મળે છે, આપણા દૂધવાળાઓ ધણીવાર કુવાનું ગંદું પાણી દૂધમાં ભેળવે છે,



તેથી દૂધ ગંદુ થઇ જાય છે. કહેવાની  
મતલબ એ છે કે સ્વચ્છ દૂધ નેછવું  
હોય તો ખાત્રી લાયક જગ્યાએથી  
લેવું, અને વાપરતાં પહેલાં ઉકાળવું.

ચિત્ર ૨૫ મું.

ચિત્ર ૨૬:—આટલું  
કર્યા પછી બાળકને દૂધ  
પાવું હોય તો આ ચિત્ર-  
માં બતાવ્યા પ્રમાણે  
જુની રીતે પાવું.



ચિત્ર ૨૬ મું.



ચિત્ર ૨૭ મું.

ચિત્ર ૨૭:—નહિં તો આમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે રખખરની ચુંસણી-વાળી શીશીથી પણ પાછ શકાય છે. બન્ને રીતમાં વાસણ અથવા શીશી સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. અને આંગળાં નાખીને દૂધ બગાડવું નહિં જોઈએ. ધુળ ન પડે અને માખીઓ ન બેસે તેની પણ સંભાળ લેવી જોઈએ.

ચિત્ર ૨૮:—ડીંટ-ડીંટના છિદ્રમાંથી દૂધ ટીપે ટીપે પડવું જોઈએ. અને ધાર ન થવી જોઈએ. દૂધ ખલાસ થઈ જાય ત્યારે બાટલી અને ચુંસણી બરાબર ઘોંટ નાંખવાં, અને બોરીક એસીડના પાણીમાં બોળી રાખવાં. બાટલી વાપરતાં ધ્યાન રાખ્યું હોય તો આ રીત જરાય મોંઘી નથી, અને આથી બાળકને બહુ એન પડે છે.



ચિત્ર ૨૮ મું.

ચિત્ર ૨૯:—આગળ હું બતાવી ગયો તે કાઠા ઉપરથી તમે જોયું હશે કે ઘણાં બચ્ચાં તો પુરાં એક વર્ષનાં થયાં પહેલાં મરણ પામે છે. એમ ચોક્કસ જણાયું છે કે પહેલે મહીનેજ અર્ધાં બાળકો તો મરી જાય છે. અને આ બાળકોનું મરણ અટકાવવાનો ફક્ત એક જ ઉપાય છે તે એ કે બાળકની માતી સગર્ભાવસ્થામાં તંદુરસ્તી સાચવવી, અને પ્રસવ વખતે અને પછી શિક્ષિત દાઈ મેળવવી. આ ચિત્ર એક નિરોગી મા ને નિરોગી બાળકનું છે



ચિત્ર ૨૯ સું.

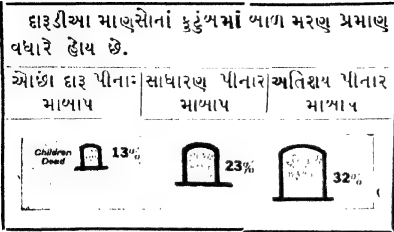
ચિત્ર ૩૦:—આ ચિત્રમાં અતાબું છે તે પ્રમાણે રક્ષણ ગૃહના ડાક્ટરો સગર્ભા સ્ત્રીઓને પણ મફત સલાહ આપે છે. આમ સલાહ મેળવ્યાથી માને અણુધારી આફત આવી પડવાની ચિંતા રહેતી નથી. જે જણે તાઓ પોતાને પાળવાના આરોગ્યના નિયમોને જરૂર સમજતી થઈ જાય, અને વખતસર સારવારના ફાયદા સમજવા લાગે, તો સુવાવડના ધણ્યાં દરદો નિવારી શકાય. આ બંને બાબતો બાળરક્ષણગૃહમાં મળી શકે છે.



ચિત્ર ૩૦ સું

ચિત્ર ૩૧:—આ ચિત્રમાં દારૂડીઆ માણસોના કુટુંબમાં બાળ મરણીયું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે બતાવ્યું છે. ચાંદીના રોગની પુરી સારવાર ન થઈ

તે ઉપરથી જણાય છે કે માના આરોગ્યથી કુદરતી રીતે જ બાળકો નિરોગી અને બળવાન થાય છે. જે કાચી ઉંમરે એક બાળને બાળકનો પ્રસવ થાય, અને બાળ લગ્નનો રિવાજ હોય ત્યારે તેમ બંને જ કરે છે.—અથવા તેને કોઈ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તો સગર્ભાવસ્થામાં ને સુવાવડમાં તે વધારે નબળી પડતી જાય છે, અને તેનું બાળક પુરા દિવસ પહેલાં આવે એટલે મરી જાય છે, નહિં તો જન્મીને થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.



હોય તેવા માણસોનાં બાળકો મુએલાંજ જન્મે છે. નહિં તો થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

ચિત્ર ૩૧ મું.

ચિત્ર ૩૨:—બાપની દારૂ પીવાની ટેવ અથવા પરમેા ચાંદી જેવાં દરદોને લીધે ઘણાં બાળમરણો નીપજે છે. આ ચિત્ર બતાવવાનો હેતુ એ છે કે નિરોગી માણસને નિરોગી સંતાન થાય છે. વળી ખુદલા



ચિત્ર ૩૨ મું.

પ્રદેશમાં અને સ્વચ્છતાથી રહેવાથી કેવા સાંસારિક અને આર્થિક લાભ થાય છે, તે પણ આ ચિત્ર બતાવે છે.

ચિત્ર ૩૩:—આપણામાં સુવાવડના આ કસોટીના પ્રસંગે ઘણા વિચિત્ર અને વિનાશકારક રીતરિવાજો જોવામાં આવે છે. આ સાથેના નિયમો તમને બતાવે છે કે સ્ત્રીઓને પ્રસુતિ વખતે પાળવાની વિધિઓ સહેલી અને સરસી છે. જણેતા ઓ આ પાળે છે. ન પાળતી હોય તો તેમણે અજમાયશ કરવી જોઈએ, અને તે પાળવાથી શું લાભ થાય છે તે જોવું જોઈએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ કેમ રહેવું જોઈએ.

- ( ૧ ) નિયમસર અને જોઈતો ખોરાક લેવો.  
અ. સારાં હવાપાણી ને કેન્સ ખાસ હોવાં જોઈએ.
- ( ૨ ) લીલાં શાક ભાજી અને બની શકે તો હમેશાં ફુટ ખાવાં. આ. બે વખત જમવાની વચ્ચે એક શેર પાણી પીવું.
- ( ૩ ) બંધકાષ ન હોવો જોઈએ.
- ( ૪ ) દાંતની સંપૂર્ણ સંભાળ રાખવી.
- ( ૫ ) ખુલ્લી હવામાં થોડોક વખત ફરવું.
- ( ૬ ) ભારે કામ ન કરવું.
- ( ૭ ) માદક પીણું ન પીવું.
- ( ૮ ) સાતમે મહીને બાળરક્ષણગૃહના દાકતરની સલાહ લેવી.
- ( ૯ ) પ્રસૂતિને માટે તેમજ બાળકના વચ્ચે માટે તૈયારી રાખવી.

**ચિત્ર ૩૪:—**આ ચિત્રમાં જણાવેલા કોઇ પણ વ્યાધિથી બાળકની માતા પીડાતી હોય તો બાળરક્ષણગૃહના દાકતર કે નર્સની સલાહ લેવી. તે પણ એટલુંજ અગત્યનું છે:—

**બાળકની માતાએ દાકતરની ક્યારે સલાહ લેવી ?**

- ( ૧ ) કવખતે રક્તસ્રાવ થાય ત્યારે.
- ( ૨ ) થોડો અને બળતો પેસાબ આવે ત્યારે.
- ( ૩ ) મોઢું અને અંગ સુજી જાય ત્યારે.
- ( ૪ ) સતત માથાનો દુઃખાવો રહે ત્યારે.
- ( ૫ ) તાવ આવે ત્યારે.
- ( ૬ ) ગુપ્ત દરદ હોય તો.
- ( ૭ ) અંગમાં પીડા થતી હોય કે ખજ આવતી હોય તો.





ચિત્ર ૩૫ સું.

ચિત્ર ૩૫:—સગર્ભા  
સ્ત્રીને આ ચિત્રમાં બતા-  
વી છે તેવી જોખમવાળી  
દરીયાઇ મુસાફરી દ્વાની-  
કારક છે. અને સાતમા  
ગાહીના પછી તો ખાસ.

ચિત્ર ૩૬:—આ ચિત્રમાં  
બતાવ્યું છે તેવું ભારે કામ પણ  
સગર્ભા સ્ત્રીએ ન કરવું જોઇએ



ચિત્ર ૩૬ સું.



ચિત્ર ૩૭ મું.

પ્રસરે છે. મોઢું અને અંગ સુજી જાય, થોડો થોડો પિશાબ આવે-એવાં ચિહ્નોથી આ ઝેર છે તેમ સાબીત થાય છે.

## ચિત્ર ૩૭—સગર્ભા

સ્ત્રીને જે ધરુણ થાય તે તૃપ્ત કરવાની રીત આપણામાં સાધારણ છે. અને ઝટ દબને ન પડે તેવી વસ્તુઓ પણ તેમને ખવરાવવામાં આવે છે. આ તેમની અને તેમનાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તી બગાડે છે. કારણુ અપચે, થયાથી ગર્ભાશયમાં ઝેર

## ચિત્ર ૩૮:—

હવે હું તમને અશિક્ષિત દાષથી ચેતતા રહેવાની ખાસ વિનંતિ કરું છું. આ ચિત્રમાં તે કેવી અસ્વચ્છ હોય છે અને તે કેવાં હથિઆર વાપરે છે તે બતાવ્યું છે.



ચિત્ર ૩૮ મું

ચિત્ર ૩૮:—આ ચિત્ર એક જુની દબના સુવાવડના ઓરડાનું છે. આવા સ્થાનમાં અધારૂં, અસ્વચ્છતા અને ગીચપણું ખાસ દેખાય છે. સૂચાણીઓ ઝટ પ્રસૂતિ કરાવવા માટે મગફળી ધરાવે છે. પણ આમ



કરતાં બાળકને કે તેની  
માતાને ગંભીર ઇજા થાય  
અથવા મરી જાય તો  
વાંક સુયાણીનો નહિ  
પણ નસીબનો દેવાય છે।

ચિત્ર ૩૯ મું

ચિત્ર ૪૦:—સાથેના ચોપાનીઆ ઉપરથી આવી દાઢ રાખવામાં શું  
ભય રહેલો છે તે તમને જણાશે. ફાયદો તો માત્ર એટલોજ કે તેને બહુ  
પૈસા આપવા પડતા નથી. આમ ઓછી કિંમતે દાઢ રાખવાથી હેવટે તો  
આપણે બહુ સહન કરવું પડે છે. અને આમ કરકસર કરવા જતાં ન  
પુરાય તેવી ખોટ ખમવી પડે છે. તમે કહેશો કે આવી દાઢઓએ તો  
સેંકડો સુવાવડો કરી છે. અને સ્ત્રીકે બાળકને કંઈ નુકસાન થયું નથી. પણ  
તેમાં તો પ્રભુની દયાજ છે. કારણ ઘણી સ્ત્રીઓ ઝટ પ્રસવ કરે છે એટલે  
દાઢને વચ્ચે પડવા જેવું રહેતું નથી. દાઢનાં ગંદા આંગળા, છરી કે  
દોરીપરનાં રોગી જંતુથી માત્ર પોતાનાં ભાગ્યેજ માગસો બચે છે, કારણ  
કેઈ વાર કદાચ તે સ્ત્રીને ઉપર રોગનાં જંતુ હોતા નથી. પણ અશિક્ષિત  
દાઢએ કરાવેલી, અને શિક્ષિત દાઢએ કરાવેલી સુવાવડના તમે આંકડા  
તપાસો તો તમને જણાશે કે પેલા વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ૧૦૦ માંથી ૨૦  
સ્ત્રીઓ ‘સેપ્ટીકરીવર’ કે ‘સુવાવડના તાવ’થી પીડાય છે. અને આ રોગ  
દાઢના ગંદા હાથ કે હાથઆરને લીધે જ થાય છે.

આ ૨૦ સ્ત્રીઓમાં ૨-૩ આ રોગને લીધે મરણ પામે છે. અને લગભગ  
૪-૫ બાળકો જન્મતાં કે નાળ કાપતાં થતા ચોપથી મરી જાય છે.  
જ્યારે શિક્ષિત સુયાણીઓએ કરેલ સુવાવડોમાં ૧૦૦ માંથી ભાગ્યેજ ૨-૩  
સ્ત્રીઓને આ તાવ લાગુ પડે છે. અને ૩૦૦ માંથી ૧ સ્ત્રીજ આ તાવને  
લીધે મરણ પામે છે. પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું તો એ છે કે નાળ કાપતી  
વખતે થતા ચોપને લીધે તો એકે બાળક મરતું નથી.

આ બધાનો અર્થ એવો થયો કે ૧૦૦૦ સુત્રાવડમાં ૨૫ માતાઓ અને ૫૦ બાળકો મરણ પામે અને આનાથી બચણાં મરણપર્યંત નિર્બળ રહે છે. ગરીબ કુટુંબોને આપણા દેશને આનાથી કેવડું નુકશાન થાય છે. તેનો વિચાર કરો. આ બધું સોંઘી સુચાણીને લીધે સ્ત્રીઓના રોગનું કે મરણનું આ કારણ આપણે ધડીવારમાં બુલી જઈએ છીએ, અને આવી દાઇ રાખ્યાથી બચેલાં ૧૦૦ માંથી ૯૫ દાખલા આપણને વધારે યાદ રહે છે. શિક્ષિત દાઇ તમે ન રાખી શકો કે સુત્રાવડખાતામાં તમે સ્ત્રીઓને તમે મોકલી ન શકો કે એવાં સાધન તમારા ગામમાં ન હોય તો સગાં-વહાલાંને દાથે સુત્રાવડ કરાવો પણ આ દાઇનું નામ લેશોમાં.

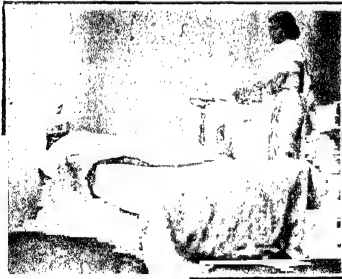
**અશિક્ષિત દાઇને રાખવામાં રહેલા ભય.**

**અજ્ઞાનથી થતા:—**

- ( ૧ ) જન્મ વખતે મા ને બાળકને ઇળ,
  - ( ૨ ) અત્યંત લોહી વહે, માને આઘાત થાય,
- ને બાળકનું મરણ નીપજે.

**અસ્વચ્છતાથી:—**

- ( ૧ ) માને સુત્રાવડનો તાવ લાગુ પડે.
- ( ૨ ) બાળકને નાજ કાપતાં ચેપ લાગી જાય.



**ચિત્ર ૪૧:—**

આ ચિત્રની ઉપર ચિત્ર સાથે સરખા મણી કરવી ધણી મળ્મની છે. સુત્રાવડી સ્ત્રીને અને બાળકની નાબી અને આંખને અડાડવી પડે તેવી દરેક વસ્તુ ચોકખી હોવી જોઈએ તેથી જ અહિં તમે સાણુ, પાણી, લોશન,

ચિત્ર ૪૧ મું  
સ્વચ્છ ડુવાલો અને આવી બીજી વસ્તુઓ જે ‘મીડવાઈટ’

વાપરે છે તે જોશો. માતાની સારવાર કરનાર દરેક સ્ત્રીએ આ કરતું જરૂરનું છે. અને બીજું બધું એની મેળે થઈ રહેશે. સૂચાણીઓએ કુદરતી રીતે પ્રસવ થાય તેમાં આડા આવડતું નહિ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. માતાના ગર્ભાશય તથા પેટમાં કંઈજ રહ્યું નથી એ નર્સે ખાતરીથી જોવું. અને સૌથી સારે ઉપાય એજ છે કે ‘એનીમા’ આપવું. આ સાદા અને સીધા ઉપાયો પહેલેથી લેવાય તો દરદોનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે અને સ્ત્રીઓ તથા બાળકો સુના રોગનો ભોગ થઈ મરણ પામતાં જાય.

ચિત્ર ૪૨:—

ઘણાજ થોડા પૈસે સાચી સગવડતા માતાઓ સુવાવડ ખાતામાં જવાથી મેળવી શકશે. ત્યાં પ્રસૂતિ સમયે અચાનક ઉપસ્થિત થાય તેથી આફતો માટે દરેક ઉપાયો તૈયારજ રાખવામાં આવે છે.



ડાક્ટર દેખરેખ રાખે

ચિત્ર ૪૨ મું

છે. સ્ત્રી ધરતી ઘડમથલથી છુટી થઈ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ આરોગ્ય-મય વાતાવરણમાં રહી શકે છે. તેથી જન્મને રહેવાની સગવડ ન હોય તેને માટે આ ખાતાં આશીર્વાદ રૂપ છે.

ચિત્ર ૪૩:—મુંબઈ મ્યુનિસિપલ હેલ્થ ઓશીસના રીપોર્ટ ઉપરથી લીધેલો આ કોડો જોતાં જણાશે કે એકજ ખંડવાળી કે બેએક ખંડવાળી જગ્યામાં સુવાવડ કર્યાથી બાળક ઉપર માઠી અસર થાય છે. અને આથી સુવાવડખાતાં, વધારવાં જોઈએ એ જરૂરનું જણાશે. સુવાવડખાતાં વધારવાથી વધારે દાઢઓ અને ‘મીડવાઈફ’ પણ તૈયાર કરી શકાશે.

## મુંબઈમાં રહેવાની ઓરડીઓની સંખ્યાની સાથે બાળકના મરણનું પ્રમાણ.

( મુંબઈ મ્યુનિસિપાલિટીના આરોગ્ય ખાતાના સને ૧૯૨૨ ના રીપોર્ટ ઉપરથી. )

	જન્મની સંખ્યા	બાળકના મરણની સંખ્યા	દર હજાર નાથ થયેલા જન્મમાં બાળકના મરણની સંખ્યા	
			૧૯૨૨	૧૯૨૧
એક ઓરડીમાં રહેનારાં કુટુંબ.	૧૫,૦૭૯	૭,૧૦૨	૪૭૦-૯	૮૨૮-૫
બે ઓરડીમાં ,,	૯૭૩	૪૨૪	૪૩૫-૭	૩૨૧-૯
ત્રણ ઓરડીમાં ,,	૩૫૧	૧૪૮	૪૨૧-૬	૧૯૧-૪
ચાર અગર વધારે ઓરડીમાં .	૨૭૬	૮૨	૩૦૦-૩	૧૨૩-૦
સુવાવડખાતા અને ફરેશીનાળો.	૩,૭૩૨	૪૬૨	૧૫૦-૫	૧૮૯-૬
કુળી	૨૦,૪૦૮	૮,૨૧૯	૫૦૨-૧	૬૬૬-૭



ચિત્ર ૪૪ મું

સગવડની જરૂર છે. વળી માતાના પડખામાં હવા મળી શકતી નથી.

ચિત્ર ૪૪:--આ

ચિત્ર એક સુવાવડ ખાતાના એક વિભાગનું છે. તેનો એક ખાટલોજ અહીં નગરે પડે છે. જોતાં જણાશે કે બાળકને માટે પણ જુદી પથારી રાખેલી છે. ઉંઘમાં બાળક હુંદાય જાય એવા ઘણાં દાખલા બન્યા છે. અતં તેઓજ બાળકને માટે જુદી

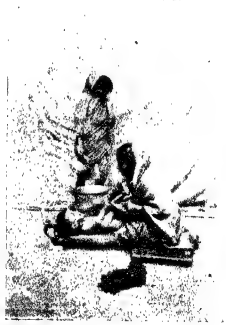
સુવરાચારી બાળકને ખુલ્લી



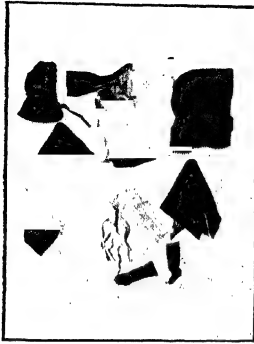
ચિત્ર ૪૫ મું.

ચિત્ર ૪૫:--પુખ્તવયના બચ્ચાંઓને હમેશાં નવરાવવાં જોઈએ. પણ તેમને ખુશ્ખાં રાખીએ તો તેઓનાં શરીરની ગરમી જલ્દીથી વહી જાય છે. માટે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ નાચાની સઘળાં તૈયારીઓ પહેલેથીજ કરવી.

ચિત્ર ૪૬:--જુની હાથ પ્રમાણે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બાળકને નવરાવવાથી કંઈ ઇજા થતી નથી.



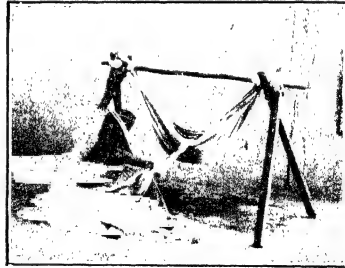
ચિત્ર ૪૬ મું.



ચિત્ર ૪૭ મું.

ચિત્ર ૪૭:—બાળક જન્મે તે પહેલાંજ જોઇતી તૈયારીઓ થુલ હોવી જોઇએ. ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાતો અહીં આપેલી છે. તે બધી વસ્તુઓ સગર્ભા સ્ત્રી પ્રસવ પહેલાં થોડા ખર્ચમાં તૈયાર કરી શકે તેવી છે.

ચિત્ર ૪૮:—આ ચિત્ર એક ખોડવાળા પારણાનું છે. તે વાંકું ચુંકું હોવાથી બાળક સીધું ન રહી શકે અને કદાચ ખોડવાળું પણ થાય.



ચિત્ર ૪૮ મું.

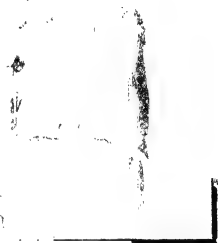




ચિત્ર ૪૯ મું.

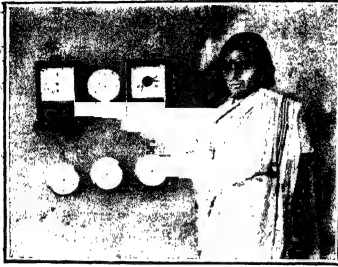
ચિત્ર ૪૯:—  
આ ચિત્રમાં આપેલું  
પારણું તેના જેટલું  
કે તેથી ઓછું  
કીમતી છે. છતાં  
બાળકને ફાવે તેવું  
યોગ્ય રચાયેલું છે. તે  
જુઓ !

ચિત્ર ૫૦:—આ ચિત્રમાં  
આપેલું પારણું નમુનારૂપ છે. આ  
દેશમાં ઝેરી જંતુઓ અને માખી  
ઓનો વધારો છે. તે તેથીજ  
આવી મચ્છરદાની રાખતી એ  
ધણું અગત્યનું છે. જંતુઓ  
ફક્ત બાળકને શાંતિથી સુવા દેતાં  
નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનો  
ચેપ લાગવાથી “ મલેરીયા ” તાવ  
કે આખના દરદો થવા પામે છે.



ચિત્ર ૫૦ મું.

ચિત્ર ૫૧:—જીઓ ધણીવાર એવી ફરીયાદ કરે છે કે બાળકો વારંવાર  
રડે છે અને તેથી તેમને રડતાં અટકાવવા માટે તેમને વખત થયાં પહેલાં  
ધવડાવવાં પડે છે. અથવા તેમને મોઢામાં ચૂંસણી આપવી પડે છે. અને  
ધણીવાર તો ઘેનની ગોળીઓ પણ અપાય છે. હવે બાળકોને રડવાનાં તો  
અનેક કારણો હોય છે. તરસ લાગી હોય, પરસેવો થયો હોય, કે પથારી



ચિત્ર ૫૧ મું.

તેથી બરોબર વખતસર બાળકને ધવરાવવું જરૂરનું છે. આ ચિત્રમાં આવી રીતે ઘડીયાળનો ઉપયોગ કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. પહેલેથીજ ત્રણ ત્રણ કલાકે બાળકને ધવરાવ્યું હોય તો ઘણાંને તે ઠીક પડે છે. ત્રણ કલાક થયા ન હોયને બાળક રડવા લાગે તો જરા ગરમ પાણી તેને પાવું કે તેથી તેમની તરસ છીપે. કારણ આપણા દેશમાં તરસ વધારે લાગે છે.

### ચિત્ર ૫૨:—

ભુલે ચુક્યે પણ કાંઈ દિવસ બાળકને છાતા રાખવા માટે ચિત્રમાં આપેલી છે તેવી ચૂંસણી આપવી નહિ કારણ કે તે ઘુડવાળી થાય અને માખીઓ તે ઉપર બેસે. તેથી બાળક જ્યારે એ મોઢામાં મુકે સારે ખર જોતાં તો એ ધૂળજ ચાટે છે. આથી ઝાડા કે ઉલટી થઈ જાય.



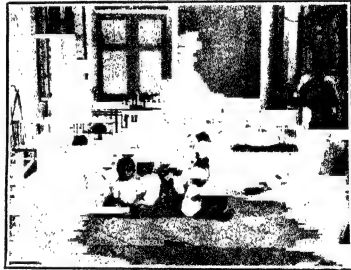
ચિત્ર ૫૨ મું.



ચિત્ર ૫૩ મું.

**ચિત્ર ૫૩:--**ઘણીવાર બાળકને રોતું ચટકાવવા માટે અથવા મા બહાર કામ પ્રસંગે જાય ત્યારે, અશીશુવાળી બાળા ગોળી આપીને જાય છે. આ રીત બહુજ ખરાબ છે. કારણ તેથી બાળકની પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને તે દુબળાં થતાં જાય છે. વળી અશીશુના બંધાણની જેમ તે ગોળી દરરોજ દેવી પડે છે. આ બધા ઉપરથી તમને જણાશે કે બાળક નડે તો રક્ષણગૃહના દાકતર કે નર્સની પાસે જઈ તેનું કારણ સમજી લેવું કે તેથી ખરાબર ઉપાય કરી શકાય.

**ચિત્ર ૫૪:—**મજૂરી કરતી સ્ત્રીઓ માટે કારખાનામાં બાળરક્ષણગૃહ (Creche)ની ખાસ જરૂર છે. કેટલાક કારખાનાવાળા શેઠોએ મજૂર સ્ત્રીઓનાં બાળકો માટે આવાં ગૃહો ખોલ્યાં છે. અહીં દિવસે બાળકને નવરાત્રી



ચિત્ર ૫૪ મું.

ધોવરાત્રી તેમની ઘણી સારી સંભાળ રાખવામાં આવે છે. ધાવણ બાળકોની મા અહીં નિયમિત આવી બાળકને ધવરાત્રી કે ખવરાત્રી જાય છે. મોટાં બાળકોને ખાવાનું અપાય છે. આથી સૌ બાળકો નિયમિત રહેતાં શીખે છે. તેમની શારીરિક સુખાકારી વધે છે. બીજા શેઠીઆઓ આવી સારી રીત શરૂ કરે એ સરકારે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ. કારણ મજૂર વર્ગની હંમેશની મુસીબત આથી દૂર થશે.

ચિત્ર ૫૫:—બાળકને મોઢે  
બચી ભરવામાં ઘણો ભય રહેલો  
છે. આ રીતે બાળકને રોગનો  
ચેપ લાગે અને માંદુ થવા પામે.  
પણ ગાલપર બકા ભરવામાં  
આહુત્ત જોખમ છે.



ચિત્ર ૫૫ મું.



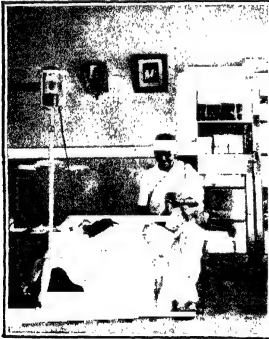
ચિત્ર ૫૬ મું.

ચિત્ર ૫૬:—બાળક ચાર કે  
૬ મહિનાનું થાય ત્યારે નારંગી,  
દ્રાક્ષ, ટોમેટો, મુળો, લીંબુ, વિગેરે  
ફળોનો તેમજ લીલોતરીનો રસ  
આપવો જરૂરનો છે. કારણ કે આ  
રસમાં શક્તિવર્ધક પદાર્થ હોય છે.  
જરૂર જણાય તો રસમાં પાણી તથા  
સાકર ભેળવવી.

ચિત્ર ૫૭:—આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બાળકને બાંગળાઓ પકડી કદી ઉંચું કરવું નહિ. પણ બગલમાં હાથ રાખી ઉંચું કરવું એ સારી રીત છે.



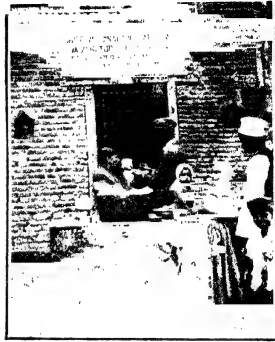
ચિત્ર ૫૭ મું,



ચિત્ર ૫૮:—જો ડૉક્ટર બાળકને “એનીમા” આપવાનું કહે તો આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એનીમા આપવી; આ રીતે જરા પણ જોખમ રહેતું નથી.

ચિત્ર ૫૮ મું.

**ચિત્ર પદ:**—ઝારી કે મોટી ઉધરસ થઇ હોય તેવા માણસોથી બાળકોને દૂર રાખવાં. કારણ આ દરદો એવી છે. આવાં દરદોને ફેલાવો અટકે તે માટે બાળકને દૂર રાખવા. બીજો સરસ ઉપાય નથી. બાળક છ મહીનાનું થાય એ પહેલાં તેને શીળા કઢાવવ જોઇએ. અને જો આ રોગને લક્ષ્માં ઉપદ્રવ હોય તો વહેલ કઢાવવાં; શીતળા ડોક્ટરો હપતે હપતે ગામડાંઓમાં ફરે છે. આ વખતે શીળા કઢાવવાની તક ભૂલવી નહીં. આ રોગથી સદંતર બચવા માટે દરેક માણસે ત્રણ-



**ચિત્ર પદ મું.**

વાર શીળા કઢાવવાં જોઇએ. પેસે વર્ષે, સાતમે વર્ષ અને છેલ્લી વખત સોળમે વર્ષે—એ શીળા કઢાવવાનો ક્રમ છે. સુધરેલા દેશોમાં લોકો શીળા કઢાવે છે. એટલે આ રોગ ત્યાંથી લગભગ જડમૂળથી નાશ પામ્યો છે.



**ચિત્ર ૬૦ મું.**

**ચિત્ર ૬૦:—**

અંધારી કાટડીમાં બાળકને ગોંધી નાંખવાં નહિં. તેમને મોટા માણસ કરતાં ખુલ્લા હવા પાણીની વિશેષ જરૂર છે. આથીજ તેમનો બાંધો મજબુત થાય છે. બહાર હવામાં થોડા કલાક ગાળવા એ બાળકને ઘણું જ ફાયદાકરક છે.

ચિત્ર ૬૧:—બાળગાડી  
વસાવી ન શકે એવા માણુ-  
સોએ, આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા  
મુજબ બાળકને હાથમાં તેડીને  
ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાં.



ચિત્ર ૬૧ મું.



ચિત્ર ૬૨ મું.

ચિત્ર ૬૨:—ઠંડા  
પ્રદેશમાં બાળકોને નવ-  
રાવી બહાર રવેશમાં  
બરોબર કપડાં પહેરાવી  
ખુલ્લી હવામાં સુવરાવી  
દેવાની રીત આપણે ત્યાં  
છે. આપણી રીત પ્રમાણે  
આ બાળકને ચિત્રમાં  
સુવાડયું છે તેને શાલ  
ગોઠાડી હોય છે પણ

ચિત્રમાં આપવામાં આવી નથી.

**ચિત્ર ૬૩:—**બાળકોને અંધારી અને હવા ઉઠતી વગરની જગ્યામાં રાખવાથી વારંવાર “ટોન્સીલ્સ” અને “એડેનાઇટીસ” એ નામની ગળામાં દરદો લાગુ પડે છે. આથી નાક વાટે શ્વાસ લઇ શકાતો નથી અને આ ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ બાળક મોઢેથી શ્વાસ લે છે. આથી છાતી સાંકડી રહે છે, કપાળ તેજ વગરનું રહે છે અને ધણીવાર તો મગજ શક્તિ નબળી રહ્યાથી મગજ બરોબર ખીલતું નથી. મોઢેથી ઠંડી હવા લેવાથી ઉધરસ થાય છે. આ દરદો ડોક્ટરની દવાથી ન મટે તો ઓપરેશન કરાવી “ટોન્સીલ્સ” તથા “એડેનાઇટીસ” ને તાબૂદ કરવા એ સલાહકારક છે. ઓપરેશન સહેલું હોય છે તેમાં જોખમ નથી. આથી કાનમાં પડે થતાં અટકશે અને કંઠમાળ થશે નહિં.



ચિત્ર ૬૩: મું.



ચિત્ર ૬૪ મું.

શ્રીઓ, જેમને વધારે સ્વચ્છ અને તાજી હવાની જરૂર છે, તેમને ખાસ કરીને હાનીકારક છે.

**ચિત્ર ૬૪:—**આ ચિત્ર જુઓ. તેમાં છે તે પ્રમાણે તમે ધણી માણસોને ધાબળીમ તદ્દન લપાઇ સૂતેલાં જોયાં હશે. આમ કરવાથી તેઓ પોતાનો બહાર કાઢેલો શ્વાસ પાછો લે છે. આ ટેવ ધણીજ નુકસાનકારક છે.

આ કુટેવ બાળકને અને



ચિત્ર ૬૫:—પહેલેથીજ મોઢાની અને દાંતની સંભાળ રાખવી એ ઇચ્છવા જોગ છે. બાળક છ માસનું થાય પછીથી, આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, દાંત ઘોઈ હમેશાં સાફ રાખવા એ જરૂરનું છે. આથી દાંતના રોગો દુર થશે અને દાંત મજબુત બનશે.



ચિત્ર ૬૫ મું.



ચિત્ર ૬૬:—નાનપણથીજ દાંતની સંભાળ ન રાખવાથી આછોકરાને હવે દાંતના રોગના ઉપચાર કરવા પડે છે તે જુઓ.

ચિત્ર ૬૬ મું.

ચિત્ર ૬૭:—જેને આંખ આવી હોય અથવા આમડી ઉપર ફોડકા થયા હોય તેવા લોકોના રૂમાલ આંખને લગાડવાથી કે ઘૂળવાળી આંગળી વડે આંખ ચોળવાથી આંખો આવે છે. બાળકો આમ કરે નહિ તે તેમને પેહેલેથીજ શીખવવું જોઈએ. ખીજના ચેપવાળા રૂમાલ તેમને વાપરવા ન દેવા. માખીથી પણ આનો ચેપ લાગે છે, કારણ તે કામની આંખ આવી હોય તેની ઉપર ખેસી સારા માણસની આંખ ઉપર ખેસે તો તેને વળી ચેપ લાગે છે.



ચિત્ર ૬૭ મું.

કામના મોઢા આગળ ઉધરસ ન ખાવી; છીકતું પણ નહિ.



ચિત્ર ૬૮ મું.

કારણ આથી ઇન્કુબ્યુએન્સ અને ક્ષયના ચેપ લાગે છે. આમ તમારી તબીયતનો આધાર ખીજ ઉપર છે. રૂમાલ વપરાયતો સૌને લાભ થાય.

ચિત્ર ૬૮:—ઘણાને ખીજની પાસે ખેડા હોય ત્યાં તદ્દન પાસે ઉધરસ ખાવાની ને છીકવાની ધુરી આદત પડી હોય છે. આથી ઇન્કુબ્યુએન્સ અને ક્ષયનો ચેપ લાગે છે. કારણ એવા એવા દરદવાળાના મોઢામાંથી કરોડો ઝીણાં જંતુઓ નીકળે છે, તે ખીજના શ્વાસમાં જાય છે, એથી ખીજને પણ એ રોગ થાય છે. આથી યાદ રાખવું કે ક્ષયવાળાની સાથે સ્વં પણ નહિં.



ચિત્ર ૬૬:—આ ચિત્રમાં  
બાળકને માટે શું શું જોઈએ તે  
દખાડવામાં આવ્યું છે.

ચિત્ર ૬૬ મું

ચિત્ર ૬૦:—“રક્ષણ ગૃહ”માં આવી રીતે માતાઓને તેમના તથા બાળક સંબંધી આવું સાકુ” જ્ઞાન આપી અને સુવાવડની જરૂરીયાતો પુરી પાડી, સર્વ સુધરેલી પ્રજાએ બાળ-રોગ તથા મરણપ્રમાણુ ધણું જ ઘટાડ્યું છે. આ કોઠો જુઓ! બીજા દેશોમાં બાળ મરણ પ્રમાણુ પચાસ ટકા જેટલું ઘટી ગયું છે. હિન્દુસ્તાનમાં તો આ છેલ્લા પચીસ વર્ષ દરમિયાન પ્રમાણુ કંઈ જ ઘટ્યું નથી.

અલબત્ત, “રક્ષણગૃહ” અને સુધરેલાં સુવાવડખાતાની સારવાર લેતી માતાઓનાં બાળક બહુ ઓછા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે. કલકત્તા, મદ્રાસ અને દિલ્હીની રક્ષણ સભાના આંકડા જોવાથી આ માલુમ પડે છે. ગર્ભ અને પ્રસૂતિ એ કુદરતની વાત છે. રોગ માટે કુદરત દોષમાં નથી. કુદરતી રીતે જ સારાં અને સુદૃઢ જન્મેલાં બાળકો, કુદરતી નિયમોમાં આપણી દખલગીરીથી, અને અજ્ઞાન ને વહેમથી મૃત્યુ પામે છે. આ ન થાય ને બાળ-મરણ ઘટે તેનો એક જ ઉપાય છે અને તે એ કે માતાઓ આ વાત વિચારે. આ ત્રિષે વધારે જાણ, બીજી બહેનોને આ વિષયમાં રસ લેતી કરે અને સ્થાનિક ડોક્ટર કે નર્સની પ્રસંગ પડે ત્યારે સલાહ લે અને તેમની પાસેથી પોતાના તથા પોતાનાં બાળક પુરતાં રોજનિવારણના ઇલાજો જાણે તોજ આ ભયંકર મરણપ્રમાણુ અટકી શકે.

## ૧૦૭૦ સુવાવડે મરણ પ્રમાણ

ગામ	ગર્ભાવસ્થાના દરદો અને મરણ પછીના તાવોને લીધે જનેતાઓમાં મરણ		એક વરસની એના બાળકોમાં મરણ		મરણ જન્મ
	કુલ	રક્ષણ ગૃહની સારવાર લેતી સ્ત્રીઓમાં	કુલ	રક્ષણ ગૃહની સારવારવાળા બાળકોમાં	
મુંબઈ	૧૧	આંકડા નથી મળતાં	૪૦૨	આંકડા નથી	૮૫
મદ્રાસ	૧૩	૩૭	૩૦૮	૨૨૭	૫૭
રંગુન	૭		૩૪૭	૫૪	
કલકત્તા		૨૭	૩૬૦	૧૫૦	
લંડન	૨-૭		૭૫	૦	
ન્યુયોર્ક (અમેરીકા)	૫-૩	૩૭	૭૫	૩૫	૩૭

ચિત્ર ૭૦ મું

હિન્દુસ્તાનમાં પણ બાળરક્ષણની પ્રવૃત્તિએ પોતે ઉપયોગી છે એમ



ચિત્ર ૭૧ મું

ખતાવ્યું છે. આ ચળવળ જ્યાં જ્યાં શરૂ થઈ છે ત્યાં ત્યાં મરણ પ્રમાણ અર્ધું થયું છે.

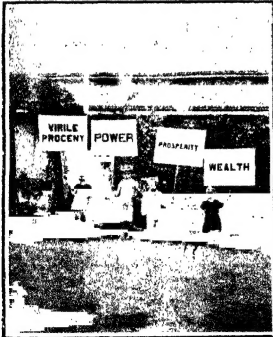
ચિત્ર ૭૧:—આ ચિત્ર એક મંડળનું છે, તેમાં નર્સ માતાઓને બાળકના યોગ્ય પોષણ અને જરૂર જણાતાં કોડલીવર ઓછલ અને ફળના રસ આપવા સંબંધી સૂચના કરે છે.

આ જ્ઞાન બીજી શિક્ષિત બહેનોને મળે, અને આવા મંડળનો તેઓ લાભલે એમ પ્રત્યેક બહેન પાસેથી આશા રાખવામાં આવે છે.

**ચિત્ર ૭૨:—**બહેનો અને બાળકો ! આજે કહેલી સાદી વાતોમાં બહુ ખર્ચ થતો નથી. ખર્ચ કહીએ તો આ રીતે પૈસાનો વધારે ખર્ચ અને અણધારી અન્નનો અટકાવી શકીએ. આથી ગરીબાઇ દુર થાય અને આપણી પ્રજા બળવાન બને. હિન્દુસ્તાનના બાળકો, —જેમાં ભવિષ્યની આશા રહી છે તે બાળકો તમારી પાસે શું માગે છે તે જુઓ !

**બાળકની માગણીઓ:—**

- ૧ રક્ષણ ગૃહો ઉત્તરો.
- ૨ સુવાવડની ફાયદાકારક રીતો રચો.
- ૩ અમારા માબાપને દારૂના વ્યસનથી અને ગુપ્ત દરોહી અલગ રાખો.
- ૪ શિક્ષિત દાઇ રોકો.
- ૫ ચેપી રોગોથી અમને બચાવો.
- ૬ અમને ચોકખો ખોરાક અને પાણી આપો.
- ૭ ને પછી અમે કેવા થઇએ છીએ તે જુઓ.



**ચિત્ર ૭૩:—**જે તમે બાળકોની પ્રાર્થનાને સાંભળશો અને એમની ઉમેદો પાર ઉતારશો તો તમને પણ તમારો બદલો મળશે. આ ચિત્ર જુઓ !

ચિત્ર ૭૩ મું

---

મુદ્રક:—શ્રીતારામ તા. આજગાંવકર, મતોરંજન પ્રેસ,  
૩ સંડહરટ રોડ, ગિરગામ, મુંબાઇ.

પ્રકાશક:—ગોપાળ કૃષ્ણ દેવધર, ઑનરરી ઑર્ગેનાયઝર અને જનરલ  
સેક્રેટરી, પુના સેવાસદન સોસાયટી, નં. ૭૮૬-૯૦, સદાશિવ પેડ, પુના.

---

